



## **Fitness-Food: Mit eiweißreicher Ernährung Workout und Training optimal unterstützen**



**Download**



**Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Fitness-Food: Mit eiweißreicher Ernährung Workout und Training optimal unterstützen

*Alexander Veith, Julia Kolberg, Doris Strauß*

**Fitness-Food: Mit eiweißreicher Ernährung Workout und Training optimal unterstützen** Alexander Veith, Julia Kolberg, Doris Strauß

2017 45 Illustrationen [Belle 640 Hauswirtschaft und Familienleben ]

 [Download Fitness-Food: Mit eiweißreicher Ernährung Workou ...pdf](#)

 [Online lesen Fitness-Food: Mit eiweißreicher Ernährung Work ...pdf](#)

## **Downloaden und kostenlos lesen Fitness-Food: Mit eiweißreicher Ernährung Workout und Training optimal unterstützen Alexander Veith, Julia Kolberg, Doris Strauß**

---

128 Seiten

Kurzbeschreibung

So gehen Training und Ernährung Hand in Hand!

Sie trainieren regelmäßig im Fitnessstudio, spielen seit Jahren Handball oder bereiten sich auf den nächsten Stadtlauf vor - und möchten Ihre Ernährung gerne so auf das Training abstimmen, dass Sie das Optimale aus sich herausholen? Dann ist dieses Buch Ihr neuer idealer Trainingspartner. Je nach persönlichem Ziel - Fettabbau, Wettkampfvorbereitung, Ausdauersport oder Muskelaufbau - gibt es Rezepte, die Sie optimal mit Eiweiß versorgen und genau auf Ihre Ziele ausgerichtet sind: vom Fitmacher-Frühstück am Morgen über den handlichen Zwischensnack für die Sporttasche bis zum leckeren Hauptgericht. Und vieles ganz einfach und schnell zubereitet und zum Mitnehmen. Dazu das Wichtigste zum Thema Fitness-Ernährung und praktische Muster-Ernährungspläne, an denen Sie sich orientieren können. So sind Sie immer bereit für die nächste Challenge! Über den Autor und weitere Mitwirkende

Alex Veith, Doris Strauß und Julia Kolberg: Der Eine hat seine Leidenschaft zum Beruf gemacht, die Andere ist ein absoluter Fitnessfreak und die Dritte hat die Erkenntnis erlangt, was es bedeutet, sich richtig zu ernähren, um fit zu sein. Der Herr im Bunde ist Alex. Er ist von Beruf Sportlehrer und Diplomtrainer für Ernährung und Fitness. Er arbeitet seit 18 Jahren in der Fitnessbranche und hat in seiner Laufbahn in seinen Kursen schon ca. 250000 Menschen trainiert. Ein weiterer Schwerpunkt seiner Arbeit liegt in der Durchführung von größeren Fitness-Events und Fitness-Shows. Auch im Bereich des Wettkampfbodybuildings war er selbst aktiv. Fitness und Sport ist nicht nur sein Beruf, sondern auch seine absolute Leidenschaft. Als Ernährungskoach betreut er viele Menschen auf ihrem Weg zur Traumfigur. Da liegt es nahe, dass er sich bestens mit der Fitnessernährung auskennt und den Part des Experten-Ratgebers übernommen hat. Auf Youtube findest du ihn unter seinem Fitnesskanal: Alex Veith Fitness. Hier gibt er regelmäßig Tipps zu Training, Ernährung und Motivation. Die Expertin für Fitness und Low Carb Gerichten ist Doris Strauß. Die Mutter von vier Kindern wohnt in Östringen und ist im Bereich der Hauswirtschaft als Familienbetreuerin und in der ergänzenden Pflege tätig. Sport begleitet sie schon ihr Leben lang und ist für sie nicht wegzudenken. Deshalb entschied sie sich, Sport und Ernährung intensiv in ihr Hobby zu integrieren. Da sie ein absoluter Sportfreak ist, ist dieses intensive Tun nur mit der richtigen Ernährung möglich. So sind eine Vielzahl (naja fast alle) von ihr selbst ausgedachten und kreierte Rezepte im Buch enthalten. Weitere Rezepte gibt es noch haufenweise (im wahrsten Sinne des Wortes, wenn man die Papieraufschriebe von ihr sieht). Zu guter Letzt wäre Julia zu erwähnen. Sie ist gelernte Apothekenhelferin, hat einen Sohn und arbeitet als Angestellte in der Landesverwaltung. Erst vor zwei Jahren hat sie sich mehr für Sport interessiert. Was Sie damals nicht wusste, dass nicht nur der Sport selbst, sondern auch die Ernährung das A und O für einen gesunden und fitten Körper ist. Wer sich wohlfühlen möchte, sollte sich nicht nur auf das Training konzentrieren. Trainingspläne und Ernährungstipps können nicht außen vorgelassen werden, sondern runden die ganze Sache ab.

Download and Read Online Fitness-Food: Mit eiweißreicher Ernährung Workout und Training optimal unterstützen Alexander Veith, Julia Kolberg, Doris Strauß #MEOQ9CI5AZX

Lesen Sie Fitness-Food: Mit eiweißreicher Ernährung Workout und Training optimal unterstützen von Alexander Veith, Julia Kolberg, Doris Strauß für online ebook Fitness-Food: Mit eiweißreicher Ernährung Workout und Training optimal unterstützen von Alexander Veith, Julia Kolberg, Doris Strauß Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Fitness-Food: Mit eiweißreicher Ernährung Workout und Training optimal unterstützen von Alexander Veith, Julia Kolberg, Doris Strauß Bücher online zu lesen. Online Fitness-Food: Mit eiweißreicher Ernährung Workout und Training optimal unterstützen von Alexander Veith, Julia Kolberg, Doris Strauß ebook PDF herunterladen Fitness-Food: Mit eiweißreicher Ernährung Workout und Training optimal unterstützen von Alexander Veith, Julia Kolberg, Doris Strauß Doc Fitness-Food: Mit eiweißreicher Ernährung Workout und Training optimal unterstützen von Alexander Veith, Julia Kolberg, Doris Strauß Mobipocket Fitness-Food: Mit eiweißreicher Ernährung Workout und Training optimal unterstützen von Alexander Veith, Julia Kolberg, Doris Strauß EPub